

# サロン名： 「人が元気！まちが元気！城南健康塾 報告書

場 所： 城南公民館 第一学習室

開催日時	令和 2年 2月 16日 ( 日 ) 10:00 ~ 11:35				
参加者数 計 名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	2名	16名	名	1名(久和)
内 容	10:00 - 10:05 講師紹介 司会進行：大谷理事長 10:05 - 11:20 第4回 こころとカラダを繋ぐ(つなぐ) やさしいイスヨガ 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 荒木晴美氏 11:20 質疑応答 11:35 片付け				

## 活動風景



受講前の語らいの様



講師紹介



講習①



講習②

- \*自分の身体に尋ねて、心地良い程度のストレスを与える。長息が長生きと言うように、息を止めない。
- \*一日のうち、思考は6万回起きると言われ、多くは過去のこと、未来のことが占められる。しかし、現在の一つ一つの積み重ねが重要である。現在、今を意識する。
- \*成長ホルモンは身体や心に影響する。同じく脳にも影響を与える。男性は65歳で減少すると言われ、女性は生涯維持されると言われている。骨、筋肉と同様に脳にも効果がある。
- \*大きなイベントや天候不良にて、参加者は少なかったが、受講者の表情は満足されていたようだった。